

10.8 Motion nr 5: Svenska Taekwondoförbundet Ny syn på träning

Motionärernas förslag:

Svenska Taekwondoförbundet föreslår

att RIM ger RS i uppdrag att utreda en ändring av minimitiden för en LOK-stödsberättigad gruppaktivitet utifrån de olika idrotternas förutsättningar, samhällstrender och rekommendationer för fysisk aktivitet

RS föreslår

att RF-stämman beslutar att avslå motionen.

Riksidrottsstyrelsens utlåtande

Likt de flesta LOK-stödsmotioner är det ämnen som återkommer då och då. Vid senaste stämman motionerade Svenska Skolidrottsförbundet och Höllvikens AC om att förändra minimitiden för en LOK-stödsberättigad verksamhet. RS uppfattning är alltjämt att minimitiden bör kvarstå då inga nya övertygande argument framkommit sedan stämman 2019.

RS ser att motionären uppfattat de argument som RS anförde vid stämman 2019 och menar att de värden som RS pekade på inte går förlorat om tiden halveras. RS menar däremot att både de sociala värdena och de fysiologiska värdena sammantaget försämras om tiden sänks från 60 min till 30 min. Om Folkhälsmyndighetens rekommendation¹ som Taekwondoförbundet själva hänvisar till ska följas så gäller följande för 5 – 17 åringar

- vara fysiskt aktiva i mer än 60 minuter om dagen (minst måttlig)
- ägna sig åt pulshöjande aktiviteter minst tre gånger i veckan
- minst tre gånger i veckan ägna sig åt aktiviteter som belastar skelett och muskulatur.

Då en normal sammankomst för barn och ungdomar idag inte innebär rörelse från minut 1 till minut 60 utan innebär tid för instruktion, kö till stationer/förberedelser och sociala pauser innebär det att en timmes LOK-stödsberättigad verksamhet inte till fullo lever upp till rekommendationen. Att då sänka tiden är inte rätt väg att gå anser RS. Även de sociala värdena lär gå förlorade om ledare för att hinna genomföra en vettig aktivitet tar bort

¹ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

moment där barn och ungdomar hinner socialisera och där instruktioner och information ges.

Vidare menar RS att en sänkning av tiden för en LOK-stödaktivitet också skulle uppmana till en ”kreativ tolkning av regelverket” genom att dagens ordinarie träningstillfällen som är på 60 min skulle delas upp i två olika aktiviteter; en med hälften av deltagarna i 30 min och en annan med andra hälften av deltagarna i 30 min. På detta sätt skulle en förening kunna mångdubbla antalet redovisade aktiviteter och därigenom öka sitt bidrag utan att verksamheten som sådan vuxit.



Ny syn på träning

Motionen är en del av idrottsrörelsens strategi för att utveckla verksamheten. Det handlar om att idrottsrörelsen ska positionera sig jämte utvecklingen i samhället, nya forskningsrön och kommersiella initiativ till att bättre svara upp mot medlemmarnas behov. Det handlar om att möta samhällstrenderna, skapa förutsättningar för föreningar att bredda sitt utbud och öka flexibiliteten för fler att delta i föreningsorganiserad verksamhet.

För att möjliggöra ett kreativt tänkande kring ny syn på träning så bör Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer vara grunden för vidare diskussion om hur ny syn på träning kan se ut. I synnerhet med vetskapen om pandemins effekter med hemarbete, distansstudier och begränsad rörlighet i samhället så har vikten av fysisk aktivitet blivit än så viktigare.

Enligt Folkhälsomyndigheten¹ bör därför fysisk aktivitet från 18 års ålder sammanlagt vara minst 150 minuter i veckan. Att aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter. Exempel på fysisk aktivitet som uppfyller denna rekommendation är 30 minuters rask promenad fem dagar per vecka, 20–30 minuters löpning tre dagar per vecka eller en kombination av dessa.

För barn och ungdomar (ålder 5-17 år) är den rekommenderade sammanlagda aktivitetstiden måttlig till intensiv fysisk aktivitet 60 minuter dagligen. Däremot behöver inte dessa 60 min vara sammanhängande, utan kan delas upp på flera tillfällen och det finns ingen fastställd minimigräns för antal minuter per pass. För vuxna är det minst 10 min sammanhängande fysisk aktivitet.

I LOK-stödsföreskrifterna beskrivs idrottslig verksamhet att det avser prestationsinriktad tävlingsidrott samt hälsoinriktad bredd- och motionsidrott i vilken det ingår ett centralt moment av fysisk aktivitet. Det beskrivs även att en gruppaktivitet ska pågå i minst 60 minuter, ledas av minst en ledare utsedd av föreningen och bestå av minst tre aktiva deltagare.

Med vetskapen om att det går att bedriva träning med centrala moment av fysisk aktivitet på mindre än 60 min aktivitetstid per gruppaktivitet så beskriver RS att en föreningsorganiserad LOK-stödsaktivitet² även ger andra värden än de fysiologiska. Det handlar om att finnas i ett socialt sammanhang, att kunna vara med och påverka sin verksamhet, demokratiskolning med mera.

Att minska aktivitetstiden från 60 till 30 min menar Taekwondoförbundet skulle innebära att tröskeln sänks för att delta i föreningsorganiserad idrott, Folkhälsomyndighetens rekommendationer uppfylls och fler kan ansluta sig till föreningsidrotten på sina villkor. Något som ligger i linje med idrottsrörelsens målsättning om ett livslångt idrottande.

¹<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

² RS svar på motion 8 och 9 vid RIM 2019

KONTAKT:
+46-86 99 65 14
kansli@swetaekwondo.se
swetaekwondo.se

POSTADRESS:
Svenska
Taekwondoförbundet
Box 110 16
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS:
Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm





Det handlar inte om att exkludera de andra värdena föreningsdriven träning medför, då det ändå uppfylls så länge individen upplever att träningsutbudet är relevant, aktuellt och anpassat för denna. Värden som gör att individen stannar i verksamheten och blir en del av dess sociala sammanhang. Det handlar om att idrotten på alla nivåer utvecklat strukturer, stödsystem och beteenden vilket bidragit till att medlemmarna är mer aktiva under längre tid.

Vidare så bedrivs inte alla idrotter inom idrottsrörelsen på samma sätt. Vissa har förutsättningar att bedriva flera LOK-stödsaktiviteter på samma tidpunkt med olika ledare och deltagare. Andra har begränsning i anläggning eller utrustning vilket gör att färre LOK-stödsaktiviteter kan bedrivas vid samma tidpunkt. Att då tillåta viss kreativitet för hur idrotten kan nyttja anläggning och utrustning möjliggör för fler individer att bedriva idrott i förening.

Utvecklingsresan en ny syn på träning och tävling inom strategi2025 beskrivs som att år 2025 har vi en idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet.

Uppdraget till Riksidrottsstyrelsen innebär att slå fast vid detta så vi blir en idrottsrörelse för de många idrotterna, utövande av flera idrotter samtidigt och en mångfald av medlemmar.

FÖRSLAG:

Taekwondoförbundet föreslår att RF- och SISU-stämman beslutar

Att RIM ger RS i uppdrag att utreda en ändring av minimitiden för en LOK-stödsberättigad gruppaktivitet utifrån de olika idrotternas förutsättningar, samhällstrender och rekommendationer för fysisk aktivitet.

För Svenska Taekwondoförbundet

Sammi Kaidi
Förbundsordförande

Om Svenska Taekwondoförbundet

Svenska Taekwondoförbundet organiserar den koreanska kampsporten Taekwondo som dessutom är en olympisk gren. Förbundet har ca 26 000 utövare i närmare 200 st föreningar i hela Sverige. Under 2020 har förbundets medlemmar fattat beslut om ett progressivt förändringsarbete till år 2024. Det handlar om att svensk taekwondo förenar människor, stärker demokratin och utvecklar verksamheten samtidigt som strategi2025 blir mer integrerat i all förbunds- & idrottslig utveckling.

KONTAKT:
+46-86 99 65 14
kansli@swetaekwondo.se
swetaekwondo.se

POSTADRESS:
Svenska
Taekwondoförbundet
Box 110 16
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS:
Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

